



[AIDSinfo.nih.gov](http://AIDSinfo.nih.gov)

# **El VIH y su tratamiento** *Qué debe saber usted*

**Segunda edición**





Un Servicio del Departamento  
de Salud y Servicios Humanos  
de los Estados Unidos

2ª edición

# El VIH y su tratamiento: Qué debe saber usted

Septiembre de 2002

La información contenida en el presente documento se basa en la publicación titulada *Guidelines for the Use of Antiretroviral Agents in HIV-Infected Adults and Adolescents* [Directrices para el uso de antirretrovirales en adultos y adolescentes infectados por el VIH], preparadas por el Panel sobre Prácticas Clínicas para el Tratamiento de la Infección por el VIH, convocado a reunión por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés) de los EE.UU., junto con la Fundación de la Familia de Henry J. Kaiser.

Las directrices, que son un “documento vivo”, constituyen un medio de actualización sobre los nuevos adelantos en el tratamiento de la infección por el VIH. La última versión en inglés puede consultarse en nuestro sitio en Internet: <http://AIDSinfo.nih.gov>

*El VIH y su tratamiento: Qué debe saber usted* es una publicación de AIDSinfo, un servicio del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Dicho servicio ofrece información oportuna y precisa sobre investigación, ensayos clínicos y tratamiento del VIH/SIDA recientemente aprobados por el gobierno federal, por medio de un servicio telefónico gratuito y un sitio en Internet.



**P.O. Box 6303, Rockville, MD 20849-6303**

**Teléfono de ayuda en español e inglés: 1-800-448-0440**

**Teléfono para llamadas internacionales: 1-301-519-0459**

**Teléfono de texto (TTY): 1-888-480-3739**

**Fax: 1-301-519-6616**

**Correo electrónico: [ContactUs@AIDSinfo.nih.gov](mailto:ContactUs@AIDSinfo.nih.gov)**

**Internet: <http://AIDSinfo.nih.gov>**

### Índice

|   |    |
|---|----|
| El VIH y su tratamiento: Qué debe saber usted | 3  |
| Cuándo debe comenzar el tratamiento           | 4  |
| Iniciación del tratamiento farmacológico      | 9  |
| El VIH y el embarazo                          | 13 |
| En qué consiste la prevención                 | 14 |
| Cumplimiento                                  | 16 |
| Resumen                                       | 21 |

## El VIH y su tratamiento: Qué debe saber usted

**Soy VIH-positivo.  
¿Qué significa  
eso? ¿Quiere  
decir que tengo  
SIDA?**

**L**os resultados positivos en la prueba de detección del VIH significan que usted tiene la infección por el virus de inmunodeficiencia humana, causante del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). La enfermedad causada por el VIH avanza a SIDA cuando el recuento de linfocitos (glóbulos blancos) T CD4<sup>+</sup> se reduce a menos de 200/mm<sup>3</sup> y usted presenta una afección característica del SIDA (una enfermedad que es muy rara en alguien no infectado por el VIH).

**¿Qué es un  
recuento de  
linfocitos T  
CD4+?**

**E**s una prueba para contar el número de linfocitos T CD4<sup>+</sup> en una muestra de sangre. Los linfocitos T CD4<sup>+</sup> son un tipo de glóbulos blancos que luchan contra las infecciones. Cuando el VIH entra a los linfocitos T CD4<sup>+</sup> de una persona, los usa para multiplicarse. Este proceso destruye esos linfocitos, debilita el sistema inmunitario y hace más difícil que el cuerpo luche contra las infecciones.

**¿Qué es la carga  
viral?**

**E**s una prueba para medir la concentración del VIH en una muestra de sangre. Las personas con una carga viral alta suelen presentar SIDA más rápido que las que tienen una carga viral baja.

**¿En qué consiste  
el tratamiento  
contra el VIH  
(llamado también  
tratamiento  
farmacológico)?**

**E**l tratamiento del VIH consiste en el uso de medicamentos para mantener sana a una persona infectada por ese virus. La carga viral de la mayoría de las personas que comienzan el tratamiento farmacológico (antirretroviral) contra el VIH baja a un nivel indetectable (menos de 50 copias/mL) al cabo de 16 a 20 semanas. Sin embargo, el tratamiento farmacológico contra el VIH es complicado y diferentes personas obtienen distintos resultados. Puede ayudar a las personas en todas las etapas de la enfermedad causada por ese virus a mantenerse sanas.

## Cuándo debe comenzar el tratamiento

**¿Qué clase de médico necesito?**

**E**l médico debe ser especialista en el tratamiento del VIH y del SIDA. También debe ser una persona con quien usted se sienta a gusto, puesto que necesitará trabajar estrechamente con él para tomar decisiones con conocimiento de causa sobre su tratamiento.

**¿Qué preguntas debo hacerle al médico?**

**P**regunte al médico cuáles son los riesgos y beneficios del tratamiento del VIH. Anote las preguntas y llévelas a la cita. Eso le ayudará a acordarse de todo lo que desee preguntar.

**¿Qué puedo esperar? ¿Qué pruebas se necesitarán?**

**A**ntes de comenzar el tratamiento contra el VIH, el médico le hará preguntas sobre su salud, un examen físico y análisis de sangre. Los análisis de sangre incluirán un hemograma completo, un análisis bioquímico, un examen de detección de hepatitis B y C, una prueba de la carga viral y un recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> (véase la página siguiente). El médico también realizará otras pruebas de detección de infecciones (como la prueba de sífilis, la prueba cutánea de tuberculina y la prueba de anticuerpos contra toxoplasma). Las mujeres deben someterse a examen ginecológico con un frotis de Papanicolaou y a una prueba de embarazo (véase una explicación más amplia del embarazo y el VIH en la página 13). El médico puede hacer otras pruebas no citadas aquí.

Tanto la prueba de la carga viral como el recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> se harán antes de que usted comience el tratamiento del VIH.

- **Prueba de la carga viral**

La prueba de la carga viral mide la concentración del VIH en una muestra de sangre. Es importante someterse a esta prueba antes de iniciar el tratamiento del VIH por dos razones:

- La prueba muestra hasta qué punto controla el sistema inmunitario al virus.
- Permite obtener una medida básica de la carga viral.

Después de iniciar el tratamiento, se comparará la carga viral con la medida básica. Eso ayudará al médico a determinar si los medicamentos surten efecto.

Al principio, la prueba de la carga viral debe hacerse en dos fechas distintas, en el mismo laboratorio, con la misma clase de material de prueba, para obtener resultados precisos. En la actualidad, las pruebas de la carga viral RT-PCR (Roche) y NucliSens HIV-1 QT (bioMérieux) son las únicas de esa índole autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). La prueba bDNA (Chiron) también es de uso común, pero no está aprobada por la FDA.

- **Recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup>**

El recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> es el número de glóbulos blancos de esa clase en una muestra de sangre. Es importante realizar un recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> antes de iniciar el tratamiento por dos razones importantes:

- El recuento muestra el funcionamiento del sistema inmunitario.
- Permite obtener una medida básica del número de linfocitos T CD4<sup>+</sup>.

Después de iniciar el tratamiento, se comparará el recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> con la medida básica. Eso ayudará al médico a determinar si los medicamentos surten efecto.

**¿Cómo decidiremos el médico y yo si me conviene comenzar el tratamiento del VIH?**

**L**a orientación general para iniciar el tratamiento farmacológico del VIH está en la página 7. Usted debe preguntar al médico si le conviene iniciar el tratamiento y qué otras posibilidades tiene.

Los siguientes son algunos factores importantes para tomar la decisión de iniciar el tratamiento:

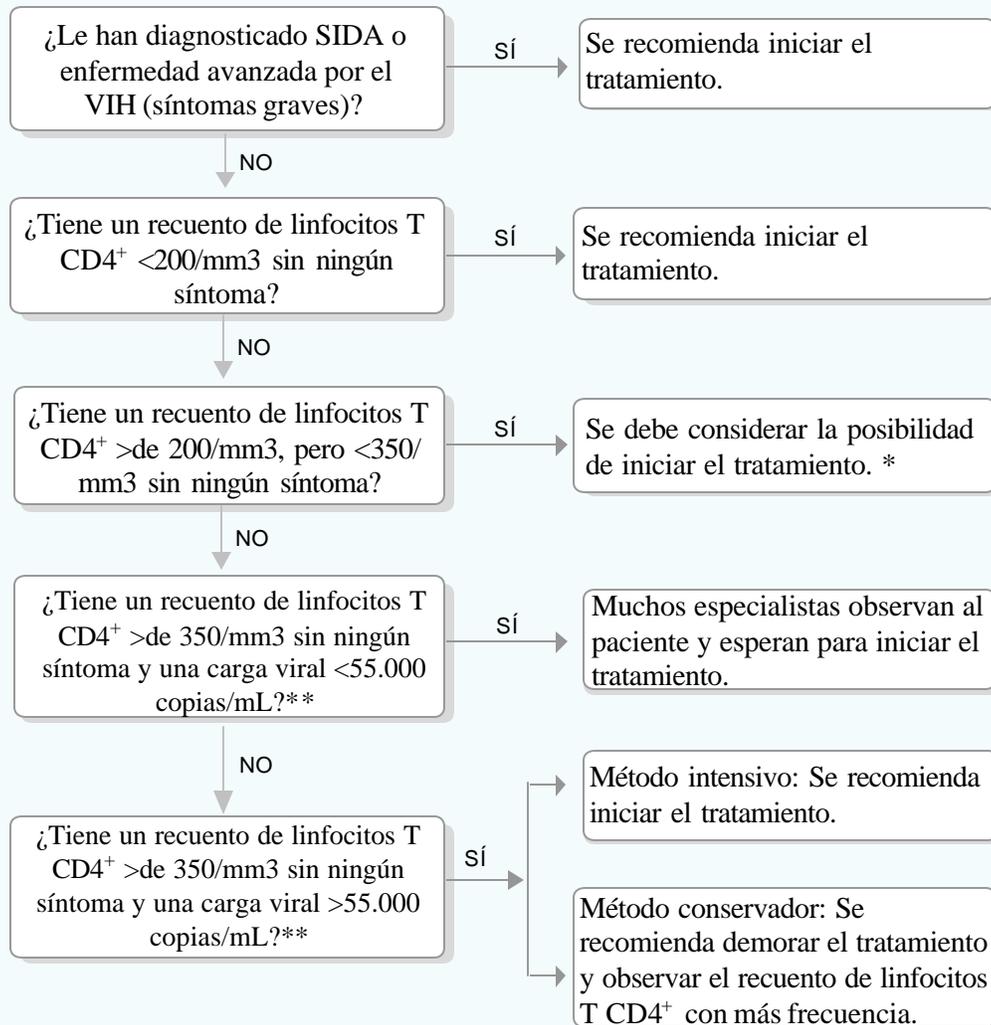
- ¿Está usted en una etapa avanzada de la enfermedad causada por el VIH o tiene síntomas de infección por el VIH?
- ¿Cuáles son los resultados de la prueba de la carga viral y del recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> ?
- ¿Desea iniciar el tratamiento farmacológico?
- ¿Está dispuesto a tomar todos los medicamentos que le recete el médico y puede hacerlo?

Puesto que a menudo se presenta resistencia a los medicamentos al dejar de tomar una dosis, es sumamente importante cumplir con el tratamiento farmacológico del VIH. (Para más información sobre Cumplimiento, véase la página 16.)

**Estoy infectado por el VIH, pero no tengo síntomas. ¿Debo iniciar el tratamiento?**

**U**sted y el médico deben considerar varios factores para decidir cuándo iniciar el tratamiento farmacológico. Como se explicó antes, la carga viral y el recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> ayudarán a determinar si usted debe considerar la posibilidad del tratamiento. Debe recordar que una vez que comience el tratamiento, quizá necesite continuarlo por el resto de la vida. También necesitará determinar hasta qué punto podrá seguir el plan de tratamiento y ponderar los beneficios conocidos contra los posibles riesgos del tratamiento farmacológico.

## Toma de decisiones sobre el tratamiento farmacológico del VIH: Cuándo se debe iniciar



\* La decisión de comenzar el tratamiento de los pacientes sin síntomas y con un recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> >200/mm3 es compleja y debe tomarse cuidadosamente de común acuerdo con el médico.

\*\* Véase más información sobre las pruebas de la carga viral en la página 5.

**¿Cuáles son los beneficios y riesgos de iniciar pronto el tratamiento farmacológico?**

**Beneficios de iniciar pronto el tratamiento:**

- Es más fácil lograr y mantener el control de la carga viral.
- Hay menos riesgo de resistencia a los medicamentos si la carga viral no se puede detectar.
- Se demora o se previene la debilidad del sistema inmunitario.

**Riesgos de iniciar pronto el tratamiento:**

- Posibilidad de efectos secundarios graves. (Para más información sobre los efectos secundarios desfavorables, véase la página 10).
- Manifestación más temprana de resistencia a los medicamentos si la carga viral no se puede detectar.
- Posibilidad de limitación de las futuras opciones de tratamiento.
- Efectos desfavorables para la calidad de vida ocasionados por los regímenes medicamentosos.

**¿Cuáles son los beneficios y riesgos de demorar el tratamiento farmacológico?**

**Beneficios de demorar el tratamiento:**

- Evita los efectos desfavorables para la calidad de vida ocasionados por los regímenes medicamentosos.
- Evita los efectos secundarios (toxicidad de los medicamentos).
- Hay menos riesgo de resistencia a los medicamentos
- Deja algunas posibilidades de emplear otros medicamentos en el futuro.

**Riesgos de demorar el tratamiento:**

- Posible daño permanente al sistema inmunitario por el VIH.
- Posible dificultad para controlar la carga viral.

**Si el médico y yo decidimos demorar el tratamiento de la infección por el VIH, ¿necesitaré someterme de nuevo a la prueba de la carga viral y al recuento de linfocitos T CD4+?**

**S**í. Las personas infectadas por el VIH que no han iniciado el tratamiento farmacológico deben someterse a una prueba de la carga viral cada 3 a 4 meses y a un recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> cada 3 a 6 meses. Pregunte al médico con qué frecuencia debe someterse a esas pruebas.

## Iniciación del tratamiento farmacológico

**Cuando inicie el tratamiento, ¿qué clase de medicamentos tendré que tomar?**

Los medicamentos contra el VIH se usan para desacelerar la multiplicación del virus, con lo que se desacelera el avance de la infección por el VIH a SIDA.

Hay tres clases de antirretrovirales aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA): NRTI, IP y NNRTI. (Véanse los nombres completos de estos medicamentos en el gráfico siguiente.)

El tratamiento recomendado para el VIH es la administración conjunta del llamado tratamiento antirretroviral de gran actividad (TARGA), que contiene tres o más medicamentos contra el VIH.

### **NRTI (Inhibidores de la transcriptasa inversa análogos de los nucleósidos)**

|   |                            |
|---|----------------------------|
| Zidovudina (AZT, ZDV) (Retrovir®)                 | Didanosina (ddI) (Videx®)  |
| Lamivudina (3TC) (EpiVir®)                        | Estavudina (d4T) (Zerit®)  |
| Tenofovir (Viread <sup>MR</sup> )                 | Zalcitabina (ddC) (HIVID®) |
| Abacavir (Ziagen <sup>MR</sup> )                  | Zidovudina + Lamivudina    |
| Zidovudina + Lamivudina + Abacavir<br>(Trizivir®) | (Convivir <sup>MR</sup> )  |

### **IP (Inhibidores de la proteasa)**

|  |  |
|--|--|
| Saquinavir (Invirase <sup>MR</sup> & Fortovase <sup>MR</sup> ) | Ritonavir (Norvir <sup>MR</sup> )            |
| Indinavir (Crixivan®)  | Nelfinavir (Viracept®)                       |
| Amprenavir (Agenerase®)  | Ritonavir/Lopinavir (Kaletra <sup>MR</sup> ) |

### **NNRTI (Inhibidores de la transcriptasa inversa no análogos de los nucleósidos)**

|                                    |                           |
|------------------------------------|---------------------------|
| Nevirapina (Viramune®)             | Delavirdina (Rescriptor®) |
| Efavirenz (Sustiva <sup>MR</sup> ) |                           |

**¿Cuáles son algunos de los efectos secundarios desfavorables del TARGA?**

Los regímenes recomendados para el TARGA son efavirenz junto con dos NRTI, indinavir junto con dos NRTI, nelfinavir junto con dos NRTI, ritonavir e indinavir junto con dos NRTI, ritonavir y lopinavir junto con dos NRTI o ritonavir y saquinavir junto con dos NRTI.

En general, no se recomienda tomar sólo dos medicamentos porque la disminución resultante de la carga viral es temporal para la mayoría de la gente. Casi en ningún caso se recomienda tomar solamente un antirretroviral (excepto si se trata de mujeres embarazadas, a quienes se puede dar zidovudina sola o junto con otros medicamentos para reducir el riesgo de transmisión del VIH al bebé.)

Si usted es una mujer embarazada o que planea quedar en ese estado, se deben considerar otros puntos con respecto a los medicamentos. (Véase más información en la página 13.)

**U**sted puede sufrir efectos secundarios desfavorables (toxicidad causada por los medicamentos) cuando toma el tratamiento contra el VIH. Algunos de esos efectos secundarios son graves, aun potencialmente mortales, de manera que es posible que tenga que cambiar de medicamentos.

Los posibles efectos del TARGA son:

- afecciones del hígado,
- diabetes,
- mala distribución de la grasa (síndrome de lipodistrofia),
- alta concentración de colesterol,
- intensificación de la hemorragia en pacientes con hemofilia,
- reducción de la densidad ósea y
- erupción de la piel.

Los efectos secundarios aparentemente leves, como fiebre, náusea y fatiga, pueden significar que hay problemas graves. Informe siempre al médico sobre cualquier efecto secundario que tenga.

**¿Cómo sé si mi tratamiento surte efecto?**

**E**n general, la carga viral es el indicador más importante de que el tratamiento surte efecto. Otros factores importantes son:

- el recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup>,
- su historia clínica reciente y
- los resultados de los exámenes físicos.

Deberá someterse a examen de la carga viral cada 2 a 8 semanas después de iniciar el tratamiento. Si los medicamentos surten efecto, la carga viral debe reducirse. Al seguir tomando el medicamento, deberá disminuir aún más.

Durante todo el tratamiento del VIH, es preciso someterse a examen de la carga viral cada 3 a 4 meses para asegurarse de que los medicamentos aún surtan efecto. Si la carga viral puede detectarse todavía al cabo de 4 a 6 meses de iniciar el tratamiento contra el VIH, debe hablar con el médico sobre la posibilidad de cambiar los medicamentos.

La rapidez o la cantidad de la disminución de la carga viral puede depender también de otros factores. Entre éstos cabe citar la carga viral básica y el recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> empleados como base (antes de comenzar el tratamiento), el uso previo de medicamentos contra el VIH, la manifestación de alguna enfermedad relacionada con el SIDA y el grado de estricto cumplimiento con el tratamiento. Hable con el médico si le preocupan los resultados de las pruebas de la carga viral.

El recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> también puede ayudarle a determinar la eficacia de los medicamentos. Después de comenzar el tratamiento contra el VIH, deberá someterse a un recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup> cada 3 a 6 meses. Hable con el médico si le preocupan los resultados del recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup>.

**El médico quiere cambiarme el tratamiento farmacológico. ¿Por qué sería recomendable ese cambio?**

**H**ay varias razones para ello. Dos de las más importantes son la intolerancia a los medicamentos y el fracaso del tratamiento.

La *intolerancia a los medicamentos* significa que hay efectos secundarios que dificultan tomar los medicamentos de la forma indicada.

El *fracaso del tratamiento* significa que los medicamentos no obran suficientemente bien para reducir la carga viral.

Debe pedirle al médico que le explique por qué es necesario cambiar el tratamiento.

Si la razón es intolerancia a los medicamentos, el médico puede cambiárselos. Puede reemplazar uno o más productos del tratamiento en curso por otros de la misma potencia y clase.

Si la razón es fracaso del tratamiento, el médico debe cambiar todos los medicamentos por otros que nunca haya tomado. Si ha estado tomando tres y no se pueden cambiar todos, por lo menos debería reemplazarse uno. El uso de nuevos medicamentos reducirá el riesgo de manifestación de resistencia.

Antes de cambiar los medicamentos contra el VIH, debería hablar con el médico sobre lo siguiente:

- todos los medicamentos contra el VIH que haya tomado antes,
- la potencia de los nuevos medicamentos que recomienda el médico,
- los posibles efectos secundarios de los nuevos medicamentos,
- el grado de cumplimiento previsto con el nuevo tratamiento y
- el número de medicamentos contra el VIH que aún no ha tomado.

Es posible que usted reúna los requisitos para participar en un ensayo clínico con nuevos medicamentos o estrategias de tratamiento. Para más información sobre la participación en un ensayo clínico, pregunte al médico o visite el sitio en Internet de los ensayos clínicos de la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos en: <http://www.ClinicalTrials.gov>.

## El VIH y el embarazo

**Soy VIH-positiva y estoy embarazada. ¿Qué debo hacer con respecto al tratamiento farmacológico?**

**S**i usted está embarazada o desea quedar en ese estado, debe ponderar los riesgos y beneficios generales del tratamiento farmacológico para usted y el bebé. Hay que evitar algunos medicamentos (como efavirenz e hidroxiurea) porque pueden causar defectos congénitos (presentes al nacer) si se toman al comienzo del embarazo. Todavía se desconocen los efectos de otros medicamentos. Es importante que hable con el médico antes del embarazo y durante éste, para que puedan decidir juntos cuál es el mejor tratamiento para usted y el bebé.

Si ya toma medicamentos contra el VIH, pregunte al médico cuáles son los posibles riesgos y beneficios conocidos para el bebé si continúa con ese tratamiento durante el embarazo.

**¿Nacerá mi bebé con infección por el VIH?**

**N**adie puede decirle con seguridad si el bebé tendrá la infección por el VIH al nacer. Pero hay medidas que usted puede tomar para reducir el riesgo de transmisión del VIH al bebé. Hable con el médico. Debe ofrecerle tratamiento con zidovudina (AZT) sola o con otros medicamentos contra el VIH. Se ha demostrado que la zidovudina reduce casi 70% el riesgo de transmisión del VIH al bebé. Los demás medicamentos contra el VIH tratarán la infección y pueden conferir un poco más de protección al bebé.

Sin embargo, todavía no se entienden bien los posibles efectos secundarios que tiene el uso de varios medicamentos durante el embarazo para usted y el bebé.

Otras medidas que ayudan a proteger al bebé comprenden las consultas prenatales regulares y el cumplimiento con el plan de tratamiento del VIH.

## En qué consiste la prevención

**¿Por qué desea el médico discutir conmigo la prevención del VIH?**

**E**s importante que entienda cómo se propaga el VIH para que evite transmitírselo a otros. Cada vez que vaya al médico, discuta los patrones de comportamiento de alto riesgo, como las relaciones sexuales sin protección y el intercambio de agujas. Luego, usted y el médico pueden encontrar la forma de prevenir la transmisión.

Cuando el tratamiento contra el VIH tiene éxito puede reducir la carga viral que, a su vez, disminuye la posibilidad de transmisión del VIH. Sin embargo, hay otros factores que influyen en la transmisión del VIH al tener relaciones sexuales, como los siguientes:

- la existencia de otras infecciones de transmisión sexual,
- la irritación de los órganos genitales,
- la menstruación,
- la falta de circuncisión en los hombres,
- el uso de píldoras anticonceptivas,
- el desequilibrio hormonal y
- la carencia de vitaminas y minerales.

El tratamiento administrado con éxito no evita la transmisión. Siempre se deben tomar medidas de prevención, como uso de profilácticos, práctica de relaciones sexuales seguras y uso de agujas limpias.

**Tengo la infección por el VIH, pero la carga viral no se puede detectar. ¿Qué significa eso? ¿Me he curado de la infección por el VIH?**

**N**o, eso no significa que se haya curado de la infección por el VIH ni del SIDA. Significa que la concentración del VIH en la sangre es tan baja que las pruebas de la carga viral no pueden detectarla. Todavía está infectado por el VIH y debe tener continuamente un comportamiento sin riesgo, por ejemplo, no compartir con nadie agujas para inyección de drogas y tener relaciones sexuales seguras. También necesitará ver al médico regularmente.

## Cumplimiento

**¿Qué es el cumplimiento?**

**E**l cumplimiento se refiere al estricto seguimiento del plan de tratamiento recetado. Este concepto abarca la disposición a comenzar el tratamiento y la posibilidad de tomar los medicamentos (antirretrovirales) de la manera indicada. Varios estudios han mostrado que para muchos pacientes, incluso, para los infectados por el VIH y otros que toman medicamentos a diario para otras enfermedades, puede ser difícil cumplir con el tratamiento.

**¿Es el cumplimiento importante para el tratamiento del VIH?**

**S**í. El cumplimiento es una cuestión de importancia en el tratamiento del VIH por dos razones.

- Primero, el cumplimiento afecta la eficacia de los medicamentos contra el VIH para reducir la carga viral. Cuando usted deja de tomar las dosis del medicamento siquiera una vez, el virus tiene la oportunidad de multiplicarse más rápidamente. Eso dificulta el logro de eficacia del medicamento. Entre otros factores que pueden afectar la eficacia del tratamiento están la carga viral básica y el recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup>, ya sea que tenga una enfermedad relacionada con el SIDA o que haya tomado antes medicamentos contra el VIH.
- Segundo, el cumplimiento con el tratamiento del VIH es muy importante para prevenir la resistencia a los medicamentos. Varios estudios han mostrado que cuando se deja de tomar una dosis, se pueden producir cepas (grupos de organismos) del VIH resistentes a los medicamentos. Eso puede reducir sus posibilidades de tratamiento si la carga viral no disminuye. Puesto que las cepas resistentes a los medicamentos pueden transmitirse a otras personas, eso tiene graves consecuencias para cualquier persona con quien tenga un comportamiento arriesgado.

**¿Qué dificulta el cumplimiento para muchos pacientes infectados por el VIH?**

**H**ay varias razones por las cuales muchos pacientes tienen dificultad para cumplir con el plan de tratamiento del VIH.

- Una razón es que los planes de tratamiento del VIH son muy complicados. Varios estudios han demostrado que muchas personas tienen dificultad para cumplir aun los planes de tratamiento sencillos. Sin embargo, el tratamiento del VIH puede comprender la necesidad de tomar 25 píldoras o más al día. Además, algunos medicamentos contra el VIH deben tomarse con el estómago vacío y otros, con comida. Eso puede ser difícil para muchas personas, especialmente las enfermas o con síntomas de infección por el VIH. Además, es posible que los pacientes infectados por el VIH necesiten continuar su régimen de tratamiento por un tiempo prolongado, quizá por toda la vida.
- Los pacientes infectados por el VIH han señalado otras razones del incumplimiento, como efectos secundarios desagradables (por ejemplo, náusea), no despertarse a la hora de tomar la dosis, un viaje lejos de casa, demasiadas ocupaciones, una enfermedad o un caso de depresión o sencillamente olvidarse de tomar los medicamentos.

**Pienso iniciar el tratamiento del VIH. ¿Cómo puedo estar seguro de que podré cumplir con el plan de tratamiento?**

**S**i piensa iniciar el tratamiento del VIH, puede tomar varias medidas antes de hacerlo para asegurarse de cumplir con el plan indicado:

1. Participe activamente en el plan de tratamiento. Pida al médico que le explique todas las posibilidades de tratamiento, incluso los beneficios conocidos y posibles riesgos, como también cualquier efecto secundario u otros problemas que pueden causar los medicamentos. Es importante que usted entienda las metas de tratamiento y se comprometa seriamente a seguirlo.

2. Hable con el médico sobre los aspectos personales que pueden afectar el cumplimiento. Varios estudios han demostrado que para las personas con problemas de abuso de sustancias o alcoholismo, vivienda inestable, enfermedad mental o grandes crisis de la vida puede ser más difícil cumplir con el tratamiento. Lo mismo sucede con los pacientes que:
  - no tienen enfermedad avanzada por el VIH,
  - deben seguir un régimen de tratamiento muy complejo y
  - han tenido problemas al tomar medicamentos en el pasado.

Hable con el médico sobre estos y otros asuntos que, en su opinión, puedan afectar el cumplimiento del plan de tratamiento.

3. Haga un ensayo, es decir, practique con vitaminas o dulces como si fueran medicamentos. Eso le ayudará a determinar con anticipación qué dosis podrían ser difíciles de tomar.
4. Después de que usted y el médico decidan sobre el plan de tratamiento, pida una copia impresa. Esa copia debe tener una lista de cada medicamento e indicar a qué hora y cuánto se debe tomar y si es preciso tomarlo con comida o con el estómago vacío. También debe incluir el nombre y teléfono del médico y la fecha de la próxima consulta.
5. Lo que es más importante, hable con el médico sobre la forma de adaptar el plan de tratamiento a su modo de vida. Por ejemplo, en el caso de muchos pacientes, conviene señalar cuáles son las cosas que hacen normalmente en el momento de tomar el medicamento. Varios estudios han demostrado que los pacientes que modifican su horario de medicamentos según su rutina diaria cumplen con el plan de tratamiento mejor que quienes no lo hacen. Entre las actividades que pueden ayudarle a recordar su horario de medicamentos están levantarse por la mañana, llevar a un niño a la escuela, salir para el trabajo o mirar televisión. Si decide tomar el medicamento como parte de sus actividades regulares, tómelolo antes de la actividad, no después.

Es indispensable comprometerse seriamente a seguir el plan de tratamiento. Hable con el médico de cualquier preocupación que tenga sobre la necesidad de iniciar el plan de tratamiento o de cumplir con éste. Mucha gente se siente a gusto para iniciar el tratamiento contra el VIH sólo después de dos o tres consultas.

**He comenzado el tratamiento contra el VIH. ¿Qué puedo hacer para ayudar a que el tratamiento surta efecto?**

Como se indicó antes, la eficacia del tratamiento dependerá de varios factores. Una de las cosas más importantes que puede hacer es encontrar una estrategia que surta efecto para usted. Eso le ayudará a cumplir con el plan de tratamiento de la forma más estricta posible. Algunas otras formas de mejorar el cumplimiento son las siguientes:

1. Use una caja de píldoras o de huevos para organizar sus medicamentos cada día o cada semana. Para algunas personas es conveniente contar y separar los medicamentos para una semana y dejar en la caja usada un espacio para cada parte del día. Trate de hacer esto al mismo tiempo cada semana, por ejemplo, el domingo por la noche a la hora de acostarse.
2. Use un cronómetro, un reloj despertador o un localizador para acordarse de tomar el medicamento. Trate de tomar la dosis correspondiente de cada medicamento a la misma hora todos los días.
3. Trate de mantener los medicamentos donde vaya a tomarlos. A algunos pacientes les conviene guardar la primera dosis de la mañana junto al despertador o a la cafetera. A otros les gusta mantener las reservas de medicamentos en el lugar de trabajo o en el maletín.
4. Lleve un diario de medicamentos. Trate de anotar el nombre de sus medicamentos en una tarjeta de tamaño postal o en su agenda y luego marque cada dosis al tomarla. Quizá le convenga anotar en el calendario o la agenda que debe tomar las dosis difíciles de recordar.
5. Planee con anticipación los fines de semana, días feriados y cambios de rutina. Muchos estudios han demostrado que los fines de semana son un grave problema para cumplir con el tratamiento. Decida de antemano cómo se acordará de tomar todas las dosis. Además, si se va de vacaciones o de viaje de negocios o cambia de empleo, tenga un plan escrito para acordarse de tomar los medicamentos.

**Tengo problemas para tomar los medicamentos. ¿Qué debo hacer?**

6. Establezca una red de apoyo. Puede estar formada por familiares, amigos o compañeros de trabajo que le recuerden cuándo debe tomar sus medicamentos. Para algunos pacientes es conveniente ingresar a un grupo de apoyo para personas infectadas por el VIH.
7. No deje que se agoten los medicamentos. Llame al médico o al dispensario si no tiene suficientes hasta la próxima consulta.

**I**nforme al médico de cualquier problema relacionado con los medicamentos, incluso los siguientes:

- Efectos secundarios. Si sufre efectos secundarios, infórmele al médico cuáles son y cuándo los nota.
- Dosis omitidas. No tenga miedo de reconocer que se le olvidó tomar una dosis. El médico sabe que para algunas personas es difícil tomar cada dosis de la manera recetada. Si se le ha olvidado tomar alguna dosis, dígame al médico cuál fue el medicamento y cuándo lo omitió.
- Dificultad para tomar el medicamento de la manera indicada. Si debe tomar medicamentos con el estómago vacío o con comida y eso es difícil para usted, dígaselo al médico. Si hay una hora del día en que es difícil tomar la dosis, dígaselo al médico.
- El plan de tratamiento es un obstáculo para su modo de vida. Si cree que el plan de tratamiento es demasiado complicado o imposible de seguir para usted, hable con el médico sobre otras posibilidades. Es importante que usted le comunique de inmediato cualquier problema que tenga con el plan de tratamiento. El médico necesita esa información para ayudarle a sacar máximo provecho del tratamiento y darle opciones más fáciles de seguir, si es necesario.

## Resumen

**E**l manejo de la infección por el VIH es complicado, pero los nuevos tratamientos permiten mejorar la calidad de la vida y prolongársela. Para ayudar a manejar su salud con éxito, recuerde lo siguiente:

**Vaya al médico regularmente** (cada 3 a 6 meses o según se le haya aconsejado) para verificar su recuento de linfocitos T CD4<sup>+</sup>, someterse a una prueba de la carga viral y a un examen físico general y discutir las estrategias de tratamiento y prevención.

**Sea parte activa de su equipo de atención de salud.** Informe al médico de cualquier problema y pídale una explicación de todos los conceptos correspondientes de manera que pueda entender claramente qué posibilidades tiene.

**Infórmese.** Cuanto más sepa sobre la infección por el VIH y el tratamiento respectivo, mejor podrá ponderar los riesgos y beneficios de las posibilidades que se le ofrezcan.

Para mayor información sobre la infección por el VIH y el tratamiento correspondiente, incluso durante el embarazo,  
llame a AIDSinfo al teléfono **1-800-448-0440**  
ó visite nuestro sitio en Internet: **<http://AIDSinfo.nih.gov>**



P.O. Box 6303, Rockville, MD 20849-6303  
Teléfono de ayuda en español e inglés: 1-800-448-0440  
Teléfono para llamadas internacionales: 1-301-519-0459  
Teléfono de texto (TTY): 1-888-480-3739  
Fax: 1-301-519-6616  
Correo electrónico: [ContactUs@AIDSinfo.nih.gov](mailto:ContactUs@AIDSinfo.nih.gov)  
Internet: <http://AIDSinfo.nih.gov>

Un servicio del Departamento de Salud y Servicios Humanos administrado por la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM) y patrocinado por las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)  
Centros para Servicios de Medicare y Medicaid (CMS)  
Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA)  
Institutos Nacionales de Salud (NIH)





***AIDSinfo.nih.gov***

